

Pollo arrosto alle erbe con verdure a basso indice glicemico

Un succulento pollo arrosto abbinato a verdure ricche di fibre crea un pasto amico della glicemia, saziante e nutriente per la gestione del diabete.

Preparazione: 15 min

Cottura: 90 min

Totale: 105 min

Porzioni: 4

GL 10.9 / GI 43

Ingredienti

- approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar pollo intero
- heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption olio d'oliva per il pollo
- aromatic herb with antioxidant properties timo secco
- to taste for seasoning sale marino e pepe nero
- halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar limone
- moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene patata dolce, sbucciata e tagliata a pezzi
- low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A carote, sbucciate e tagliate a pezzi
- low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber cipolla grande, tagliata a spicchi
- low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted zucca, tagliata a pezzi
- enhances nutrient absorption and provides healthy fats olio d'oliva per le verdure

low GI (48), contains resistant starch and plant protein piselli surgelati

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C con ventilazione. Prepara una grande teglia antiaderente o rivesti una teglia normale con carta da forno.

Step 2

Togli il pollo dalla confezione e asciugalo completamente con carta da cucina, compresa la cavità. Metti il pollo con il petto verso l'alto nella teglia preparata.

Step 3

Versa un cucchiaio di olio d'oliva sul pollo e massaggialo sulla pelle. Condisci generosamente con timo secco, sale marino e pepe nero macinato fresco. Spremi leggermente le metà del limone per rilasciare gli oli, poi infilale entrambe nella cavità del pollo per un sapore aromatico.

Step 4

In una grande ciotola, unisci la patata dolce tagliata, le carote, gli spicchi di cipolla e i pezzi di zucca. Condisci con il restante cucchiaio di olio d'oliva e mescola fino a quando sono uniformemente ricoperti. Condisci leggermente con sale e pepe. Disponi le verdure attorno al pollo in un unico strato per una cottura uniforme.

Step 5

Copri l'intera teglia senza stringere con carta stagnola, creando una tenda per trattenere l'umidità. Arrostitisci per 60 minuti, togliendo la teglia a metà cottura per bagnare il pollo con i suoi succhi usando un cucchiaio.

Step 6

Dopo 60 minuti, togli con attenzione ed elimina la stagnola. Rimetti la teglia in forno e continua ad arrostitire scoperto per altri 30 minuti, finché la pelle del pollo è dorata e croccante, e le verdure sono tenere e caramellate. Il pollo è cotto quando un termometro da cucina inserito nella parte più spessa della coscia segna 75°C, o quando i succhi escono chiari. logifoodcoach.com/recipes/pollo-arrosto-alle-erbe-con-verdure-a-basso-indice-glicemico

Step 7

Togli dal forno e copri il pollo senza stringere con la stagnola. Lascialo riposare per 10 minuti prima di tagliarlo—questo ridistribuisce i succhi per una carne più tenera e saporita.

Step 8

Mentre il pollo riposa, cuoci a vapore o bolli i piselli surgelati seguendo le istruzioni sulla confezione, circa 3-4 minuti finché sono teneri ma ancora di un verde brillante. Scolali bene.

Step 9

Taglia il pollo a porzioni, rimuovendo la pelle se desideri per ridurre i grassi saturi. Servi ogni porzione con una generosa quantità di verdure arrostate (assicurandoti che ogni porzione contenga circa 50g di patata dolce, 75g di carote, 75g di zucca e cipolla a piacere) e piselli al vapore. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia le verdure per prime o contemporaneamente alle proteine.